

**“¡¡ EN ZACATECAS AVANZAMOS 5 PASOS POR
NUESTRA SALUD!!”**



“ESC. PRIMARIA 20 DE NOVIEMBRE”

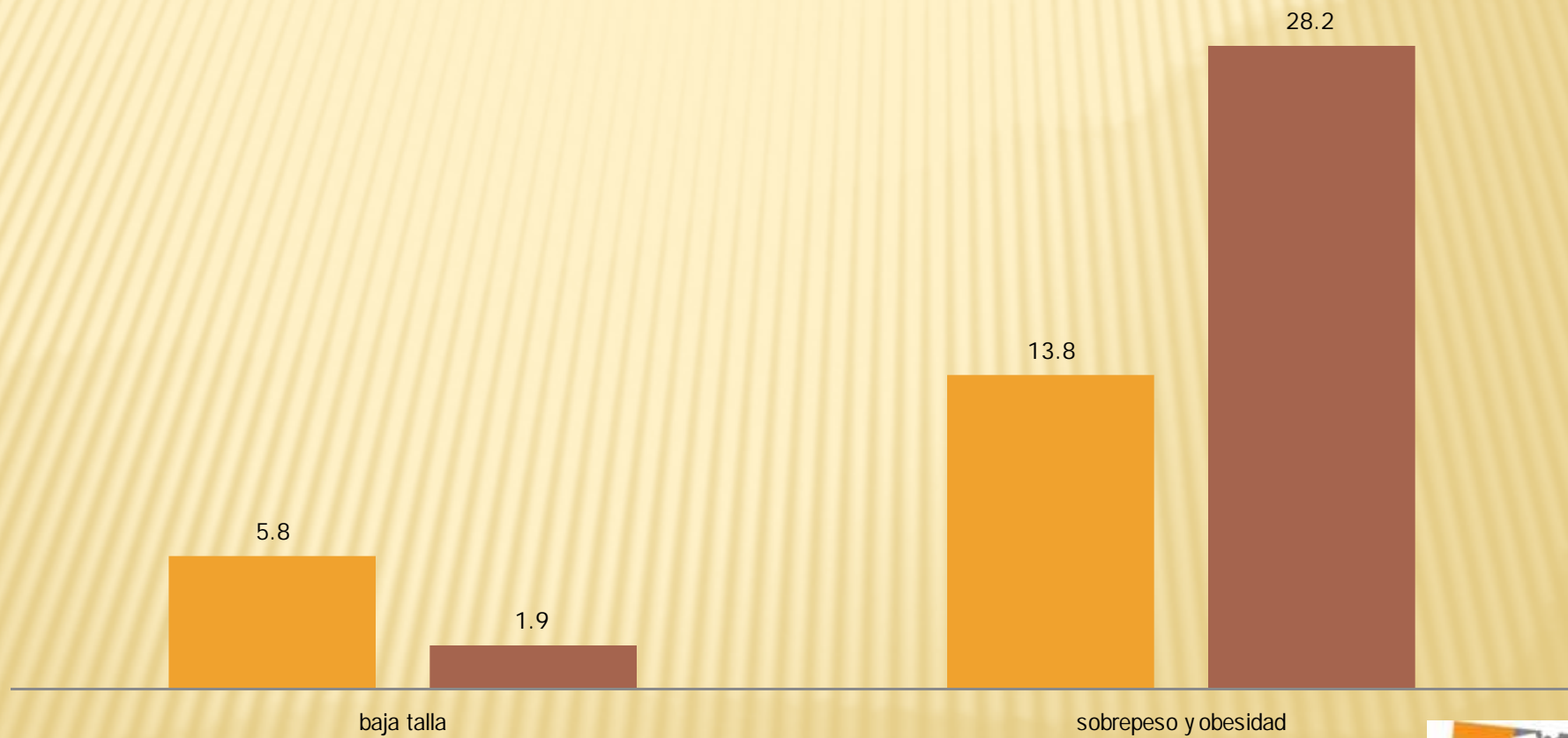
JUSTIFICACION

“Los niños en edad escolar en zonas urbanas tienen mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso, que los niños en zonas rurales ”



NIÑOS EN EDAD ESCOLAR EN ZACATECAS

■ zonas rurales ■ zonas urbanas



OBJETIVOS

- ✘ Aplicar el programa 5 pasos como instrumento básico que permita revertir las tendencias del problema epidemiológico de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles con el fin de encaminar a la población en edad escolar y a sus familias a un estilo de vida saludable.



ESPECIFICOS

- × Fomentar la actividad física.
- × Promover el consumo de agua potable.
- × Generar el consumo de verduras y frutas.
- × Emprender una cultura de prevención.
- × Motivar el incremento de las relaciones familiares.



METODOLOGIA

- × Población objetivo:
Escuela Primaria 20 de Noviembre
- × Estrategias de acción

MUEVETE :

- × Con la participación del INDEZ se realizaran caminatas donde participaran alumnos, padres de familia y docentes y se realizaran juegos tradicionales y se fomentara la actividad física

TOMAAGUA:

- × Se revisaran la toma de agua para instalar bebederos con filtros de agua para que los niños tengan buen abastecimiento de agua.
- × Se realizara también la campaña de beneficios de tomar agua.



ESTRATEGIAS DE ACCION

COME VERDURAS Y FRUTAS:

- ✘ Se hará la capacitación y orientación para cooperativa saludable
- ✘ Por medio de banco de alimentos de Club Rotario se tendrá el abastecimiento de frutas y verduras para la cooperativa escolar misma que es manejada por docentes y padres de familia.
- ✘ A los encargados de la cooperativa se les dará capacitación sobre higiene de los alimentos y sobre preparaciones adecuadas para el grupo de edad.
- ✘ Se dará orientación a todos los alumnos sobre grupos de alimentos y alimentación saludable con la participación de alumnos de la Lic. En Nutrición de la UAZ



ESTRATEGIAS DE ACCION

MIDETE

- ✘ Realización de encuesta de salud y somatometria para obtener diagnostico de salud de los alumnos.
- ✘ Se realizara campaña con los maestros y padres de familia sobre la medición de la cintura, y dar a conocer las medidas recomendables y el porque de estos estandares.

COMPARTE FAMILIA Y AMIGOS:

- ✘ Este paso va ir enlazado en todos los demás, siempre fomentando la convivencia y la unión familiar.
- ✘ Se darán pláticas a los padres de familia sobre la familia por parte de los alumnos de la Lic. En Psicología de la UAZ.



PARTICIPANTES



IMPACTO ESPERADO

ACTIVATE:

- ✘ Realizar 60 min de actividad física tres veces por semana.
- ✘ Realizar caminatas el primer domingo de cada mes.



TOMA AGUA :

- ✘ La instalación de bebederos con filtro de agua.
- ✘ Que los niños, docentes y padres de familia tomes tres vasos de agua al día.



IMPACTO ESPERADO

COME VERDURAS Y FRUTAS:

- ✘ Contar con una cooperativa que venda alimentos saludables.
- ✘ Comer dos verduras y una fruta la día.



MIDETE:

- ✘ Concientizar sobre los estándares saludables para la prevención.
- ✘ Que la población acuda a los profesionales de la salud.



IMPACTO ESPERADO

- × **Concientizar sobre la creación de tiempos de convivio intra familiar, todos los fines de semana.**



FINANCIAMIENTO

Club rotary

H. Ayuntamiento de Zacatecas

Servicios de Salud de Zacatecas



GRACIAS